

灵山拈花迦叶一笑，心与灵山咫尺之遥。

宽怀人生

延参法师的人生慧语

延参法师 著

宽怀人生

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目(CIP)数据

宽怀人生 / 延参法师著. -- 北京: 商务印书馆国际有限公司, 2012.1
ISBN 978-7-80103-838-8

I. ①宽… II. ①延… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260075号

宽怀人生

作者 延参法师
责任编辑 张瑞霞
出版发行 商务印书馆国际有限公司
地址 北京市东城区史家胡同甲24号(100010)
网址 www.cpi1993.com
经销 广东永正图书发行有限公司
经销热线 0769-23058817 0769-23058812(传真)
印刷 深圳市源昌盛彩色印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
字数 150千字
印张 15
版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-80103-838-8
定价 32.80元

版权所有·违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

目录

自序 /1

一 喜乐 /4

1 活出一份生活的简约 /4

2 看花开赏岁月，让忧愁去漂流 /5

3 走在天地间，结些山水缘 /6

4 唱首快乐歌，让心不复杂 /7

5 花开花落 /8

6 直播生命的精彩 /10

7 为生命喝彩 /12

8 再见了悲伤 /13

9 快乐在一线之间 /15

10 快乐的生命才完美 /17

二 良善 /19

1 莫向梦里寻恩仇 /19

2 人间沉浮何须问 /20

3 让微笑来做我们这一生的名片 /22

4 走过烦恼人生 实践大爱无言 /23

5 微笑着诠释人生 /26

三 度己 /29

1 走过那些难忘的流年 /29

- 2 人间春复秋 叶叶都从容 /29
- 3 人生就是一个人的较量 /31
- 4 留住生命的那份纯粹 /31
- 5 留一颗好心走到岁月的尽头 /32
- 6 心与灵山咫尺之遥 /34
- 7 守候一份安详的天空 /36
- 8 拷问生命的意义，祝福所有的明天 /38
- 9 快乐的生活 /41
- 10 世界那么大，找好自己的坐标 /43

四 有情 /48

- 1 眼泪遮盖不了愚蠢 /48
- 2 留一片好心给自己 /49
- 3 好话一句，好心一片 /51
- 4 祝福是一种沉默 /52
- 5 冷漠的脸最可怕 /53
- 6 爱的荒漠最是悲哀 / 54
- 7 四海之内皆兄弟 /54
- 8 爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重 /56

五 恩慈 /59

- 1 幸福地活着 /59
- 2 笑谈生，直面死 / 60

3 宽容处世，雅量容人 /60

4 一路微笑 /61

5 感谢天地 /63

6 相逢一笑 /67

六 心欢 /69

1 人生不老少年心 /69

2 春风桃花 /70

3 为生命喝彩 /71

4 生活的幽默，开心的源泉 /72

5 日子在微笑里延长 /75

6 生命如花 /77

七 从容 /84

1 从容地活着 /84

2 让生命学会包容 /85

3 学会温柔地聆听花落的声音 /86

4 冷眼对沉浮 天凉好个秋 /86

5 命运里让我们学会微笑 /88

6 如月从容 /90

7 花自从容开，人间有正道 /91

8 荣枯难料，从容面对 /93

八 擅学 /96

- 1 生命的公敌 /96
- 2 冷眼轮回，夫复何求 /97
- 3 简简单单每一天 /98
- 4 生活非常道 /99
- 5 又是月满西楼，人生何苦闲愁 /101
- 6 如何练习乾坤大挪移 /102
- 7 做一个快乐的使者 /106
- 8 让我们为宽容代言 /107
- 9 开心一年年 /109
- 10 换个心情活一下 /111

九 安然 /114

- 1 平淡的微笑 /114
- 2 静静的心海 /115
- 3 给人生献一支盛开的花朵 /115
- 4 向生命的每一个方向微笑 /116
- 5 堪破命运的背后 /117
- 6 还生命恬淡的自由 /118
- 7 生命之舟，何须烦忧 /119
- 8 幸福的方向 /120

十 懂得 /124

- 1 美丽命运 /124
- 2 又来人间走一遭 /126

3 春花秋月皆自诳，情仇不外梦一场 /128

4 自由的生命 /129

5 为生命骄傲 /131

6 岁月不会为谁停留 /133

7 让悲哀去漂流 /135

8 相约明天 /137

9 相约未知的时空 /139

10 冷暖人间 炎凉难测 /140

十一 福泽 /143

1 人生究竟不是浮云 /143

2 幸福面对面 /144

3 平安是一种财富，快乐是一种收获 /147

4 幸福零距离 /149

5 幸福相伴 /151

6 幸福在哪里 /153

7 幸福坐标 /154

8 也让幸福在无声 /156

十二 惜年 /159

1 悠悠人生路 /159

2 半生旅途 /160

3 用生命去体现生命 /160

4 似水流年，浮生若梦 /161

5 岁月无语如静流 /163

6 倘若有来生 /164

7 往事悠悠何处说，水月一梦尽繁华 /167

8 人生无处不青山 /169

9 人活一辈子 /170

10 生命是永远，也是短暂 /172

十三 宽怀 /176

1 宽容地走过人世间 /176

2 仇恨是一个无知的牢笼 /177

3 人活着不仅是一张脸 /179

4 嫉妒是生活的悲剧 /180

5 唱首快乐歌，让心不复杂 /181

6 用快乐唤醒生命的春天 /181

7 笑对沉浮轮回 /183

8 让我们拥有最美丽的日出 /185

9 凡事都往好处想 /187

10 让自己的世界里永驻宽容 /188

11 笑看荣辱沉浮，静观对错得失 /189

十四 开悟 /191

1 开心生活 开悟人生 /191

2 美丽命运 /193

3 走过生命的迷茫 /193

4 让生命再一次承当 /194

5 记住那些阳光的味道 /195

6 生命也许很短暂 /196

7 轮回是一条平静的河 /198

- 8 笑问人间谁是客 /199
- 9 希望挂在所有的枝头 /202
- 10 阳光的心，坦白的人 /204
- 11 点亮希望，点亮未来的彩虹 /205
- 12 明天会更好 /207
- 十五 放下 /210
- 1 你好，过去！ /210
- 2 走过人生的悲欢离合 /211
- 3 人生如扁舟，风雨自荡漾 /212
- 4 岁岁枝头杨柳青，不问人间沉浮心 /212
- 5 回首那些飘远的温暖 /214
- 6 把烦恼相忘于江湖 /215
- 7 不要让心灵在寂寞中枯萎 /216
- 8 看一路花开 /218
- 9 问候一下过去的岁月 /220
- 10 走出烦恼的围城 /222
- 11 梦里落花知多少 /225
- 12 把烦恼赶出家门 /227

亲爱的朋友，当童年的记忆一步步变得模糊与遥远，当心头的感觉一点点变得无奈与麻木，当我们站立在这车水马龙的街头，心头就会莫名地浮起一丝孤寂与凄凉。环顾周围时刻在改变的世界，犹如霓虹那般闪烁不定。你是否感到了无助，感到了温情？你是否感觉到不远的灯火辉映处，有些人，你非常熟悉？这些人，就是与你一生相伴，一路走来的朋友，这其中有一个清瘦的身影——那就是我。

我的朋友，我愿意作你眼中的一滴泪水，相伴你走过世态炎凉，春夏秋冬，我陪你走过那漆黑的夜晚，我陪你看去飞翔的海鸥。我陪你去迎接所有的快乐，我陪你去忍受所有的悲伤，我陪你去挑战所有的困难，我陪你去分享世界的美丽，我陪你送走每一个傍晚，我陪你迎来每一个今天，我陪你祈祷将来的明天，有了你，我也就拥有了生命的内涵。

我的朋友，我愿意作你眼中的一滴泪水，在你开心的时候，你尽情地打开心的泪水抛洒，我不会怨恨你，这就是我生命的全部，我实现了我的

忠诚，我捍卫了我的信仰，我会化作一只开心的精灵，犹如你的影子，陪伴你走过所有的日月，我的朋友，因为我爱你。

我的朋友，我愿意作你眼中的一滴泪水，在你悲伤的时候，我请求你不要对命运哭泣，它只会加重你的悲惨。也请你不要随意把我抛弃，带着你的悲哀，我的命运会更加冰冷。我不愿意孤独地飘洒在这空旷的世界，走向没有一丝希望的归途。你坚强一些啊，我的朋友，我会更加爱你。

我的朋友，我愿意作你眼中的一滴泪水，用我们的真情感动世界，用我们的真爱庄严世界，用我们的真诚去迎接每一个从我们身边擦肩而过的朋友。

心怀篇

一 喜乐

1 活出一份生活的简约

勤奋和快乐是生命追求的永恒主题，每个人都渴望能够更多地拥有快乐。然而，有些人却活得很累，快乐不起来，他们常常怨天尤人，怪上天不偏爱自己，怪命运多舛，抱怨事业不顺、家庭不和……其实这些都不是影响快乐的决定因素，真正决定你快乐与否的只是你自己——自己的胸怀，自己的豁达。

快乐其实是一种心境，一种精神状态。生活中的无奈和烦恼总会悄无声息地跟随着我们，既然我们不能改变生活本身，那么我们可以改变心情。调整好我们的心情，重新审视身边的人，周遭的风景，换个角度看问题，你会得到意想不到的收获和惊喜。

快乐是一本能够让你汲取有益的养分、修补无意伤痕的书，是一首清新雅致的诗，是一首婉转动听的歌，是一幅心旷神怡的书画，时刻能让人感受到清新的惬意。只要能正确地审视人生，正视自我，在困难面前不低

头，在失败面前不言败，在成功面前仍以平常心自居，快乐就会如影随形，像空气一样融在我们周围。

很多时候，我们不快乐，是因为我们总是对自己的拥有不满意。快乐其实很简单，它就在我们身边，只是我们缺少善于发现快乐的眼睛。快乐无处不在，只要我们用心去寻找。大胆地用不同的形式使自己快乐，不让心累，活出风姿，活出精彩。

每个人都有人生的低谷和烦恼，只要我们用一个好的心态去从容面对，做到随遇而安，知足而常乐，无论生活给予我们什么，我们都要热爱生活，不被生活中的烦恼所束缚，那么快乐就会与你永生常伴。向快乐出发，让我们试着学会快乐，享受简单的生活，用微笑面对人生。

2 看花开赏岁月，让忧愁去漂流

人生就像一扇门，有人悲观于门内的黑暗，有人却乐观于门内的宁静；有人忧愁于门外的风雨，有人却快乐于门外的自由。其实，人生活得就是一种心态、一种心情，保持一个好的心态，人生就是一个快乐的天堂。

没有谁不遇到困难，没有谁不遇到失败，没有谁不遇到不幸和挫折，人生本来就是多样的。有喜，有怒，有哀，有乐。所谓的一帆风顺只是内心的一种祈求和祝愿，人生总是跌宕起伏，困难总会在你不经意间出现，让你感到茫然失措。若遇到困难，总是一副苦脸、无奈、彷徨将于事无补，因此没有必要忧愁，忧愁只能让自己愁上添愁，还不如坚强一些，勇敢一些，坦然地面对困难，我们的人生就会轻松许多。只要我们付出努力，用心去做，我们就无憾今生。一切没什么大不了的，笑一笑，什么都会过去。

人生如烟如梦，有人说它清晰，有人说它模糊，茫茫尘世，一开始就注定会与成败同行，与得失相伴。但是，紧张与松弛，沉重与飘逸，都是生命的状态，坎坷和艰辛中蕴藏着更大的追求。笑着面对悲伤，悲伤会化

为动力，笑着面对忧愁，忧愁会化为快乐。让忧愁去漂流吧，生活需要快乐，也应该是快乐的。快乐自己，美丽世界；给别人以快乐，自己也就会快乐。

3 走在天地间，结些山水缘

生活在城市的人们，总是想有空时走走山川大地，去倾听大自然的声音。每天看在眼里的灯红酒绿，听在耳里的是非恩怨，带来的是身心的疲惫与烦恼。

走向天地间，踏着柔软的土地，呼吸着芳草的清香，倾听着流水的欢笑，这是江南山水的柔美；飞马奔驰在一望无际的原野，有时远处会掠过一两座小土包，那是牧民的毡房，这就是草原的豪放；脚下是细细的软沙，耳中的波涛依旧，承前继后不停拍打着海岸，大海的辽阔让人们的心胸豁然开朗，海鸥翱翔在水天间，给了我们些许想象，大海的那面是否也有人远眺大海。

让我们远离城市的喧嚣，远离看在眼里留在心中的那些烦恼与琐碎，让眼里多看些高山绿水，心里多留些高山绿水。山高地广，海阔天空，好山好水到处有，多看这些，总强过看人间的那些成败得失。与其看人世间的烦恼，不如看看明月清风，青山绿水。多看些美好的风景，去掉那些阴暗的心理，让心灵如那山涧流水般清新自然。佛家有句话：“看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山是山，看水是水。”并不是山水在改变，是自己看事物的心在变，看事物的角度在变。

多看些阳光、健康、快乐、温暖，不是世界温暖了，而是自己的心温暖了。是非还在，恩怨还在，换个心态，就又是另一番风景。走在山水间，结些山水缘，让我们的心灵充满山水的清新与静幽。

4 唱首快乐歌，让心不复杂

“向快乐出发，世界那么大。任风吹雨打，梦总会到达。”一首普通的歌曲唱出了我们的心声。生命的道路曲曲折折，一路上有鲜花、有荆棘，但是无论什么样的艰难险阻，都不应该是我们退缩逃避的理由。因为挫折是成功的先导，让我们学会微笑，向快乐出发，快乐的背后蕴涵的是坚强，是无可比拟的力量。

用微笑的态度处世，用快乐的心情生活。当我们遇到坎坷、挫折时，不悲观失望、不长吁短叹、不停滞不前，把它作为人生中的一次历练，把它看成是一种人生成长中的常态，这样我们才能更好地谱写出自己的人生精彩。

境由心生，境随心转。看不开，想不透，做不到，是我们的通病。我们容易将别人的事看得如水中倒影般清澈，而一旦涉及到自己，就会有老眼昏花之态。其实只要能活着看到日月星辰，又何必烦恼呢？快乐是我们自己的事情，只要愿意，我们随时可以调换手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道。

放下贪欲，少些索求，在平实简朴的生活中不挑剔，就是获得快乐的最简单方法。因为满足不在于多加燃料，而在于减少火气和暴躁；财富不在于积累，而在于减少欲望。人生很难完美，不能容忍人生的不完美，就会给自己的人生带来无穷的痛苦和烦恼。

向快乐出发，无论我们的命运是痛苦还是愉快，都是上苍赐予我们最珍贵的财富，让我们学会接受，学会包容，学会慈爱，学会珍惜，学会豁达，知足于恬淡的生活，让心灵有一种内在极致的朴素美，我们的人生就会更加光彩照人。